

HITACHI KENPO

秋 
2022 No.136

Topics

MYポイントで新アイテムをゲット！
特定保健指導体験レポート
2021年度「コラボヘルス推進アワード」
任継・特退 被扶養者の状況確認調査
秋のウォーキングキャンペーン開催！



巻頭
特集

入院リスクを予測する
「リスクシミュレーター」



日立健康保険組合

<https://www.hitachi-kenpo.or.jp/>



健診結果から入院リスクを可視化する 「リスクシミュレーター」を導入します

日立健保では、10月より「MY HEALTH WEB」に「リスクシミュレーター」を導入します。リスクシミュレーターは、健診結果に基づいて入院リスクを可視化することで、みなさまの健康度合を理解しやすくするツールです。

今回は、開発に関わった㈱日立製作所 金融第二システム事業部・公共システム事業部の担当者、そして日立健康保険組合 顧問医の先生に、リスクシミュレーターの機能と期待する効果についてお話いただきました。（文中敬称略）



菊池 勤
日立健康保険組合
事務局長

8大疾病の将来入院リスクを 予測するリスクシミュレーター

菊池 日立健保では、事業計画に基づいて加入者のみなさまの健康維持・増進のため、さまざまな保健事業を展開しています。しかし、2021年度版「健康スコアリングレポート※1」によると日立健保の特定健診・特定保健指導の実施率は、全1,379健保組合中828位となっています。また生活習慣病リスク保有者の割合も、血糖・脂質・肝機能・肥満の数値が全健保平均と比較して「不良」となっており、とくに血糖は、全健保組合平均を100とした指数で、「75」と大変憂慮すべき結果となっています。

日立健保では、健康リスクの高い方に対して、若年層向けメタボ改善指導・特定保健指導、高値未受診者向け受診勧奨、糖尿病腎症重症化予防プログラムなどを通して数値改善のアプローチを行っていますが、特定保健指導以外の参加率は10％程度と低迷しています。こうした状況の中、健診結果を医療機関への受診や生活習慣の改善に活用してもらうためのツールとして、リスクシミュレーターの導入を決めました。

鎌田 リスクシミュレーターのベースとなる「Risk Simulator for Insurance」は、保険会社向けに作成したツールで、健康状態の情報を入力すると、その人が将来8大疾病（糖尿病、脳血管疾患、腎疾患、心血管疾患、高血圧症疾患、脾疾患、肝疾患、悪性新生物）で入院するリスクと、そこにかかる医療費が予測できるようになっています。シミュレーションの正確性については、検査数値や病歴など、200以上の項目を組み合わせてリスクを定量的に評価しており、総入院日数や医療費ベースで予測平均

絶対誤差5％以下と、性能は非常に高いものとなっています。

大島 今回、そのRisk Simulator for Insuranceを、日立健保加入者のみなさまにご利用いただけるように、リスクシミュレーターとして、MY HEALTH WEB との連携機能を開発しました。このリスクシミュレーターでは、主に4点のシミュレーション結果をご確認いただくことができます。

まず1点目は、加入者のみなさまの入院リスクに対して、もっとも影響のある健診結果の検査項目や既往歴です。2点目は、15年先までの入院日数の予測値です。標準的な健康状態の方との比較も表します。3点目は、8大疾病ごとの5年以内の入院確率です。4点目は、それらを踏まえた総合的な入院リスクを5段階で表します。これらを、健診結果のそのままの値と、値を加入者のみなさまが変更して、シミュレーションすることができます。



▲リスクシミュレーター画面
※画像はイメージであり、変更になる場合があります。

病気のリスクを 自分ごとととらえるために 有用なツールとなることを期待

辻 長年産業医を務めてきて、一番問題だと感じるのは、病気のリスクを自分ごとと



- ※1 **健康スコアリングレポート**：健保組合加入者の健康状態や医療費などを、全健保組合の平均や業態の平均と比較し、データを見える化したもの。
- ※2 **ヘルスリテラシー**：健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力。
- ※3 **正常性バイアス**：予期しない事態にあったとき、「そんなことはありえない」という先入観や偏見を働かせて、事態は正常の範囲だと自動的に認識する心のメカニズム。

※座談会は新型コロナウイルス感染に十分配慮して実施いたしました。

積極的な活用をとおして ヘルスリテラシーの 向上をめざす

辻 加入者のみなさまが自分で自分のデータを触りながらリスクを知ることは、非常にメリットがあると思います。さらに、特定保健指導などで、保健師と一緒にデータを触り、アドバイスをもらいながら将来のリスクを見ることも効果的だと思いますので、そのような使い方も検討してはいかがでしょうか。また、リスクを血管年齢で表すなど、見せ方を工夫することで、加入者により響くのではないかと思います。

大島 10月に導入のリスクシミュレーターの機能は、入院リスクがメインになりますが、今後も加入者のみなさまにとって、よりわかりやすく使いやすいシステムにチャレンジしていきたいと思っています。

菊池 今回のリスクシミュレーターの導入は、加入者のみなさまのヘルスリテラシーを高め、健康寿命の延伸や、QOL（生活の質）の向上につながるものと確信しています。みなさま、ぜひリスクシミュレーターを積極にご活用ください。



大島 猛さん
㈱日立製作所
公共システム事業部
公共ソリューション推進第一本部
公共ソリューション推進第六部
技師

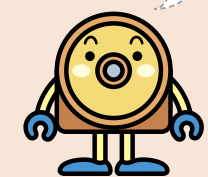


辻 正弘さん
日立健康保険組合 顧問医
㈱日立ソリューションズ
健康管理センタ 名誉センタ長
医師・医学博士・労働衛生
コンサルタント

みなさまの健康をサポートするリスクシミュレーター、
ぜひ使ってみてください！



リスクシミュレーターの
詳しい説明は4ページに！



👉 健診を受けっぱなしにいませんか？ 健診結果が出たら、「リスクシミュレーター」で入院リスクを確認してみよう

これまでの「MY HEALTH WEB」では、健診結果で改善が必要な項目があれば個別にご案内をしていましたが、10月から導入する「リスクシミュレーター」では、健診結果から現在と将来の入院リスクを予測することができます。MY HEALTH WEB内からリスクシミュレーターにアクセスできるバナーを掲載しますので、ぜひご自身の生活習慣改善にお役立てください。10月3日公開予定です！

📌 ここがすごい！ リスクシミュレーターでできること ※画像はイメージであり、変更になる場合があります。

👉 健診結果から現在の8大疾病の入院リスクがわかる！



8大疾病は、糖尿病、脳血管疾患、腎疾患、心血管疾患、高血圧症疾患、肝疾患、悪性新生物（がん）のことを指すよ！



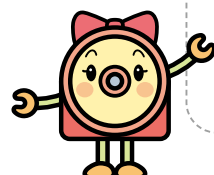
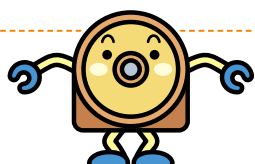
👉 体重や血圧などの検査数値を自分で動かせるため、数値の改善・悪化による入院リスクの変動がわかる！



体重の数値を変えてみると…

改善結果がグラフで見られる！

検査数値以外にも既往症を指定することで、さらに詳細な入院リスク変動もわかるよ！



スマホにも対応しているから、いつでもどこでも確認できるのね！

📢 MY HEALTH WEB を利用してポイントを貯めてもっと健康になろう！

みなさま、日立健保のホームページからアクセスできるポータルサイト「MY HEALTH WEB」への登録はお済みですか？ サイトを活用すればするほど貯まるポイントで、さまざまなアイテムと交換することができます。さらに、10月13日～来年1月20日まで実施する秋のウォーキングキャンペーン「秋の健康まなびウォーク!!」に参加すると、一定の歩数を歩いた方にポイントをプレゼント！ 詳細は、16ページをご確認ください。

ご利用に応じて獲得したMYポイントで、さまざまな賞品と交換できます！



健診の受診（30歳以上の被扶養配偶者）、健診結果の閲覧、特定保健指導の参加のほか、医療費明細の閲覧、インフルエンザ予防接種、各種イベントへの参加など、MY HEALTH WEBのご利用に応じてMYポイントが貯まります。貯まったポイントはさまざまなアイテムと交換ができ、今回新たに「選べるe-GIFT」を追加しました！



New!



贈って満足、貰って嬉しい

選べるe-GIFT

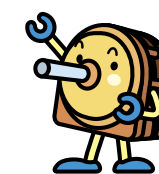
20種類以上の電子マネーやポイントなどに交換できるデジタルギフト。URLチケットをメールで受け取りクリック・タップをするだけで、好きな電子マネーブランドに交換できます。

選べるe-GIFTは、大手IT・ECサイトや大手チェーン（コンビニ、飲食、子ども服など）をはじめとした豊富な電子マネーが用意されています！

さらに、選べるe-GIFTのほかにも、MYポイントで交換できるアイテム総数は、なんと70個！10種類の幅広いカテゴリから、あなたにピッタリなアイテムを見つけてください。



…ほか多数！



詳しくは、MY HEALTH WEBで確認してね！

※ Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
※ 「QUOカードPay」とは、スマートフォンで使えるデジタルギフトです。専用のアプリが不要で、メールなどで送られてきたURLを開くだけで、簡単にご利用いただけます。

ログインポイント5倍デー開催中！

9月から、ログインポイントが5倍となる「ポイント5倍デー」を開始しています。毎月5の付く日（5、15、25日）はログイン時に、サイコロの出目の5倍のポイントが付与されます。ぜひMY HEALTH WEBをご利用ください！

お問い合わせ先

MY HEALTH WEB ポイント交換事務局
TEL 03-6666-8612 受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）

● ご家族・任継・特退の方が対象です ●

10月からスタート

日立健保のLINE 公式アカウントを開設します

お手持ちのスマホでLINEの「友だち追加」をしていただくと、日立健保から定期的に大切な健診関連情報が届くほか、チャットで健診予約手続きを行うこともできます。

さらに！ LINE スタートアップキャンペーンを実施予定

キャンペーン期間中に
「友だち追加」された方へ特典をプレゼント！

※詳細は、別途送付するDMをご確認ください。



この機会にぜひ
「友だち追加」
してね！

ポイント申請受付は
10月から

2022年度も インフルエンザの予防接種を受けましょう

季節性インフルエンザの流行時期が近づいてきました。
新型コロナウイルス感染症との同時流行に備え、積極的な感染症予防に取り組みましょう！



インフルエンザワクチンの最も大きな効果は重症化予防

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6ヵ月続きます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

Q

昨年も予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの？

A

今年もぜひ、受けましょう。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、昨年予防接種を受けたとしても今年も受けるようにしましょう。

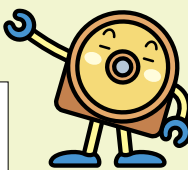
インフルエンザ予防接種を受けた方にポイントをプレゼント！

日立健保では、インフルエンザ予防接種を受けた方にMY HEALTH WEBで使えるMYポイントを2,000ポイント分プレゼントしています。MY HEALTH WEBにログインし、「感染症予防ポイント申請」をして、ポイントを受け取りましょう！

接種対象期間：2022年10月から2023年1月末まで

申請期限：2023年2月末まで

詳細は、右記から「感染症予防取組み支援制度ページ」
をご覧ください。



インターネット環境がなく
WEB申請が難しい方は…

紙の申請書を送付しますので、下記感染症予防コールセンターまでお電話をお願いいたします。
なお、WEB申請の場合と支援内容が異なりますので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ先

感染症予防コールセンター

TEL 0120-091-567 受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）

減量に成功した方からの声が届きました！

さあ、あなたも！ 特定保健指導で 生活習慣病リスクから身を守ろう

特定保健指導は、40歳～74歳の加入者の方が健診を受けた結果、メタボリックシンドローム該当者または予備群の方が対象になります。対象者は、保健師や管理栄養士などのサポートのもと、生活習慣改善の行動計画を決めて実践することになります。

今回は、特定保健指導の対象となって実際に指導を受けられた方へインタビューを行いました。なんでも、大幅な減量に成功したとのこと！ 早速お話を聞いてみましょう。

特定保健指導体験レポート



ご飯・甘いものなどを自主的に控え、
10kg以上の減量に成功しました！

橋本 洋治さん

（株）日立ハイテク 電子線応用システム設計部



Q1

最初に特定保健指導の対象となったときは、
どう思われましたか？

以前にも「はらすまダイエット※」で指導を受けたことがありましたが、今回は11月に息子の結婚式があるため、それまでに少しでもスリムになる良いチャンスだと思いました。

Q2

特定保健指導中はどのような目標を
立てましたか？

「はらすまダイエット」のシステムでは、目標として体重を5%軽くするというものでしたが、私個人の目標は10%以上としました。開始時の体重が80kg以上だったため、70kgを切ることを目標としました。

Q3

いづごろ効果を感じましたか？
また途中、苦労したことなどはありましたか？

「はらすまダイエット」開始直後から、順調に体重が落ちていることが確認できたので少し安心しました。ペース的にも1ヵ月後にはシステム上の目標である5%を達成できたので、今回はうまくダイエットができたと感じました。

ダイエットを開始する前の食生活は、食べすぎていたという自覚もあったので、主食である「ご飯」の量を減らすことにしました。具体的には、茶わんで

2杯分くらい食べていたものを1/2～2/3杯くらいの量に減らしました。

間食も甘いものを週に何回か食べていたのですが、ほぼゼロに抑えました。甘いものが欲しくなった時は、カフェオレを飲むことにしたのですが、1杯あたり30kcalの製品を見つけたので、それを飲むようにしました。

Q4

特定保健指導を終えて、
今後の健康目標があれば教えてください。

最終的に10kg以上体重を減らすことができたのですが、3ヵ月では私個人の目標には少し届きませんでした。4ヵ月目でおおむね達成できたので、これからも継続して体重が維持できるよう気をつけていきたいと思います。

Q5

特定保健指導をこれから受けられる方に
メッセージがあればお聞かせください。

毎日体重や歩数を記録するというのは、最初は面倒に感じることもあるかと思いますが、継続していくと結果がグラフで見られて「何が良かったのか？何が悪かったのか？」が客観的に効果として確認できるため、続けることは大事だと感じました。

目標は高く設定した方がより効果を実感できるため、高い目標を設定するとよいと思います。

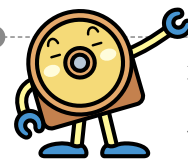
※90日間で体重の5%を減量の目標とし、100kcal単位に減量メニューを小分けした「100kcalカード」を使用し、無理せず、賢く内臓脂肪を撃退するプログラムです。
※「はらすまダイエット」は、㈱ニッセイCOMの登録商標です。



成功の秘訣は、自分でも目標を立ててそれに向かって日々試行錯誤したこと、と言えそうですね。このように特定保健指導では、指導を受けるといってもハードルの高い目標や制限を強いられることはなく、自分のペースで進めることができます。
年度末年齢が40～64歳となる従業員の方は参加必須ですので、案内が届いたら忘れずに受けましょう。

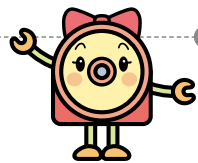
特定保健指導の対象となる方の条件などの詳細は、
日立健保ホームページをご確認ください





従業員の
健康づくりを実践する

健康経営



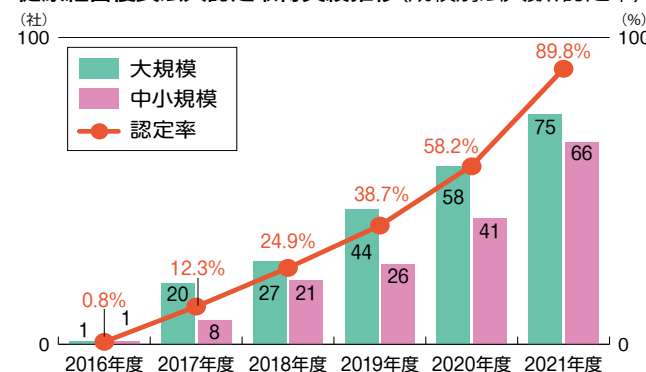
日立グループでも着実に推進

「健康経営」とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。日立グループでは、2016年度から健康経営に取り組んでおり、「健康経営優良法人※」に認定された法人数・認定率は年々増加しています。

日立健保でも、特定健診や特定保健指導を始めとする各種指導、禁煙プログラム、MY HEALTH WEB（以下、MHW）などの利用促進を通して、健康経営推進の一翼を担っています。みなさまも積極的にご活用ください。

※健康経営に積極的に取り組む法人を「見える化」し、顕彰する制度のこと。健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営優良法人認定取得実績推移（規模別法人数、認定率）



2021年度「コラボヘルス推進アワード」が決定しました

4法人がコラボヘルス推進賞を受賞！

日立健保では、健康経営への意識を高めるため、2015年度から「コラボヘルス推進アワード」という独自の表彰制度を行っています。この制度は、健康経営優良法人認定制度に認定されている法人のなかから、特定健診・特定保健指導実施率などさまざまな項目が優良であった法人を選定

し、評価しています。

2021年度は4法人がコラボヘルス推進賞を受賞されましたので、ご紹介します！なお、選定にあたっては、全法人を従業員数の規模別に4区分に分けて評価しています。

（株）日立ソリューションズ

表彰区分 2,000名以上

2016年～2018年優秀賞、2019年コラボヘルス推進賞受賞

全社で取り組んだリモートウォーキング大会で約5,000人が参加！

ハイリスク対象外の割合
約91.0%

MHW登録率
約95%

（株）日立保険サービス

表彰区分 500～1,999名

グループウォーキングを実施し、コミュニケーションを促進！

ハイリスク対象外の割合
約91.2%

MHW登録率
約95%

関西日立（株）

表彰区分 100～499名

2016年・2020年コラボヘルス推進賞受賞

グループウォーキングで運動習慣を定着させ、健康増進をサポート！

保健指導実施率
約70%

MHW登録率
約90%

日立金属ハロー（株）

表彰区分 100人未満

従業員・家族を対象とした運動イベントを開催！

保健指導実施率
約70%

MHW登録率
約90%

詳細は、日立健保ホームページトップページ内、こちらのバナーからご確認ください（パソコンのみ）。



身近にあるからこそ、知っておきたい！ 接骨院のあれこれ



街中でよく見かける接骨院（整骨院）。首や肩のこりや腰痛など、体の不調を診てもらった方も多いかもしれません。そんな便利な接骨院ですが、かかる際にいくつかの注意点があります。身近にあるからこそ知っておきたい、接骨院のあれこれをクイズと一緒に学びましょう。

そうなの？



次の質問に合う選択肢をそれぞれ選んでみよう！

- Q1** 接骨院と整骨院。この2つに違いはある？
① ある ② ない
- Q2** 日本全国にある接骨院の数はどのくらい？
① 約30,000カ所 ② 約50,000カ所
- Q3** 接骨院の看板に「健康保険が使えます」の文字。すべての施術が保険適用になる？
① すべて適用される ② 一部のみ適用される
- Q4** 整形外科で痛み止めの薬や貼り薬を処方してもらっていても、接骨院で施術を受けたら保険は適用される？
① 適用される ② 適用されない

保険適用されるかどうか…
きっとこっちね！



答えと解説はこちら！ いくつ正解してたかな？

- A1** ② ない
かつては「ほねつぎ」と呼ばれたため、接骨院が正しい名称ですが、現在は整骨院という名称も多くあります。最近増えている鍼灸接骨院（整骨院）では、柔道整復とはり・きゅうが受けられます。
- A2** ② 約50,000カ所
ちなみに、接骨院は50,364カ所※1！ コンビニエンスストアは55,924軒※2でほぼ同数。接骨院の数が増え、一部では不適切な請求も問題になっています。
※1 2020年度の数。厚生労働省「令和2年衛生行政報告例（就業医療関係者）の概況」より
※2 2020年度の数。一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会資料より
- A3** ② 一部のみ適用される
転んで足をひねったなど、けがの原因が明確で、慢性に至っていない場合に保険適用となります。
- A4** ② 適用されない
同一のけがは、病院・診療所の治療と接骨院の施術を同時に受けられないため、接骨院の施術は全額自己負担となります。健保組合では、医療機関での診療と接骨院での施術状況の確認を行い、該当される方には後日ご連絡しています。

一部のみ保険適用！
覚えておこう！



接骨院（整骨院）にかかる場合は、健康保険が使えるのかを正しく理解してから受診しよう！



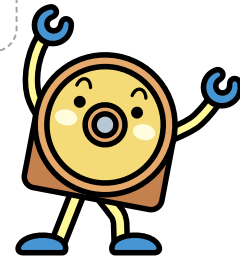
なぜ？ どうして？ を解決！
教えて！ ごばりきくん

一定期間、繰り返し使える 「リフィル処方せん」ってなに？



同じ薬をもらうだけなのに、
毎回通院しているけれど、なんとかならないかな…？

「リフィル処方せん」を使うと、
毎回通院しなくても、同じ処方せんを薬局で
最大3回まで繰り返し使用できるよ！



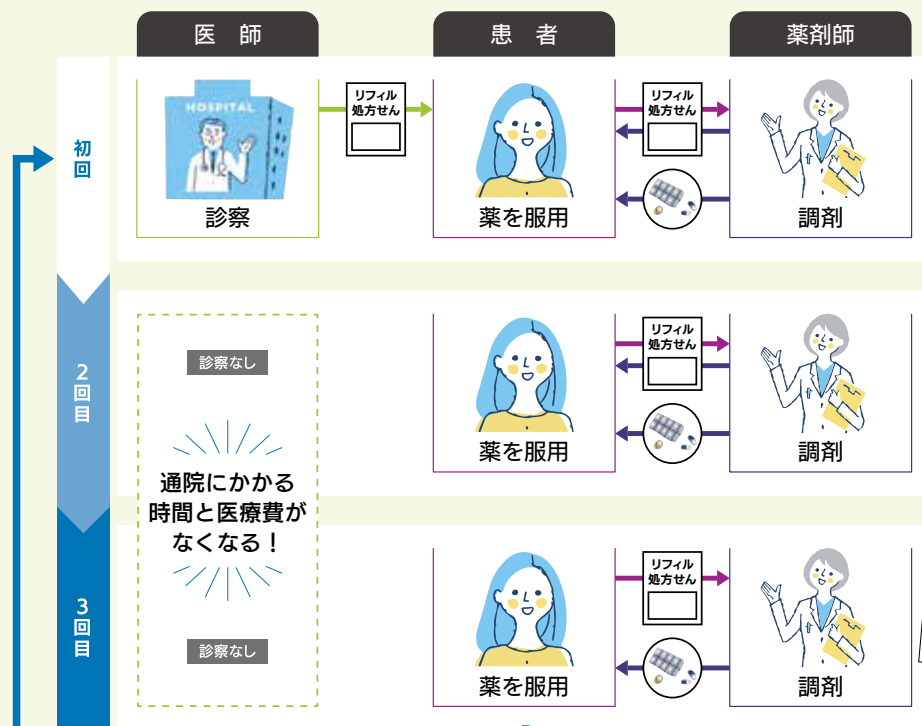
リフィル処方せんを使うと、2回分の通院負担がなくなります

2022年度の診療報酬改定で、「リフィル処方せん」が導入されました。長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定している患者については、医師がリフィル処方せんを認めた場合、最大3回まで繰り返し薬局で薬を受け取れます。患者は、2回分の通院にかかる時間とお金の節約につながり、また受診回数が減ることで医療費抑制も期待されます。

対象となる疾患は、健康保険組合連合会の調査によると、アレルギー性鼻炎（花粉症など）や高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が挙げられます。薬をもらいに通院している方は、一度医師に相談してみましょう。

※投薬量に限度がある新薬や向精神薬、湿布薬などは対象外となります。
また、上限は3回ですが、医師の判断で2回となる場合もあります。

流れがわかる！ リフィル処方せんのしくみ



「リフィル可」欄で
利用可否を確認！



医師の
チェックが
入っていると
使えます！

2回目以降は調剤
予定日の前後7日
以内に薬を受け取
ります。

回数を使い切ったら
受診して次の処方せんをもらう

マイナポータルって いったいなんだ？



マイナポータルは、みなさまの生活がぐっと便利になるポータルサイトです。マイナンバーカードを読み込むことで、ご自身の医療費・薬剤情報などが確認できるほか、さまざまな行政手続きがワンストップでできるようになります。

*マイナポータルで医療費・薬剤情報を確認するには、事業所経由でマイナンバーの提出が必要です。

医療費情報が確認できる！

2021年9月以降に健康保険を使ってかかった医療費*がマイナポータルに表示され、毎月11日ごろに前々月分の医療費が追加されます。

また、年間の合計額も表示されているため、医療費控除に該当するかどうか簡単に確認できます。該当していた場合、マイナポータルから取得した医療費通知情報を国税電子申告・納税システム「e-Tax」へ連携できます。



*マイナンバーカードの保険証利用に対応していない医療機関での医療費、薬局での薬剤情報も掲載されています。

薬剤情報が確認できる！

マイナポータルでは、2021年9月以降に健康保険を使って処方された薬剤情報*から閲覧できます。毎月11日ごろに前月分の薬剤情報が追加され、3年分の情報を参照することができます。

処方された薬が新薬（先発医薬品）だった場合、ジェネリック医薬品に切り替えた際の削減可能額もわかるほか、電子版お薬手帳へ取り込める二次元コードも表示されています。なお、マイナポータルへの薬剤情報反映には1ヵ月のタイムラグがありますので、お薬手帳は引き続きご使用ください。



マイナポータルを使うには 準備が必要です

✓ マイナンバーカードを発行していること

ログインには、マイナンバーカードの電子証明書を読み取る必要があります。マイナンバーカードの発行には時間がかかるため、余裕を持って交付申請をしておきましょう。

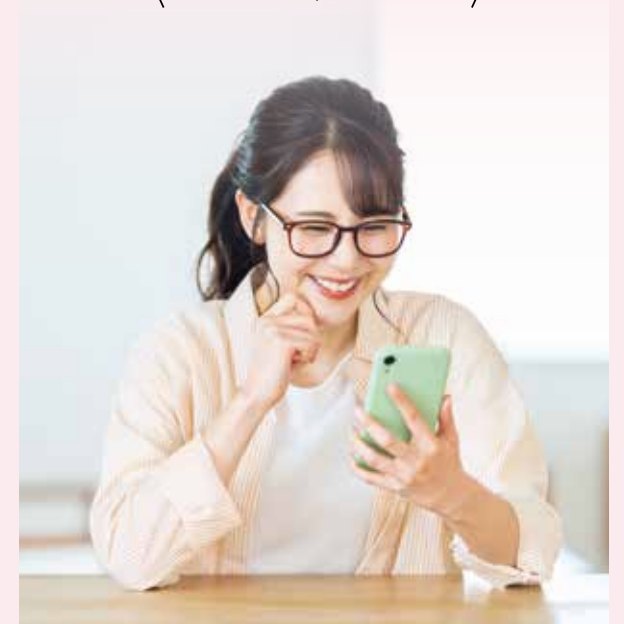
✓ マイナポータルで利用者登録済みであること

初回ログイン時は、利用者登録が必要です。マイナンバーカードのほか、4桁の暗証番号、マイナポータルアプリに対応したスマホ、またはパソコンとICカードリーダーライターを用意しましょう。

ここで紹介した機能以外にも！
マイナポータルはこちらから



自分の情報が
まとまっているから
とっても便利だね！





被扶養者（ご家族）の状況確認調査 実施に関する事前のご案内

本年も10月下旬頃に調査を実施いたしますので、事前にご案内申し上げます。

留意事項

このお知らせは事前のご案内となります。証明書類等につきましては、10月下旬頃に送付する「被扶養者状況確認票」がご手元に届いてから、提出をお願いいたします。

① 送付予定日

10月下旬頃

② 調査対象者

9月9日時点(予定)、18歳以上の被扶養者
〔令和5年(2023年)1月1日までに資格喪失予定の方を除く〕

③ 証明書類の提出について

令和3年(2021年)9月1日以降新たに扶養認定された方および令和4年(2022年)4月1日時点で66歳以上の方を除き、証明書類の提出が必要です。

健康保険「被扶養者」状況確認票

101-0063
東京都千代田区神田淡路町二丁目29番地

令和4年9月9日 期日

＜注意事項＞

- ※東京および記入欄(別紙)を確認してから記入してください。
- ※記入は両方のボールペンを使用し、登録内容の訂正は赤のボールペンを使用します。
- ※被扶養者氏名欄(「証明書必要」とある方は赤)に証明書類を添付のうえ提出します。
- ※確認票は提出期限までに必ずご提出ください。提出期限までに提出されない場合は被扶養者の認定を取り消す場合がありますので、ご注意ください。

日立健保お問い合わせ窓口 フリーダイヤル：0120-033-566

※記入例(別紙)を参照のうえ、太枠線内を記入してください。

調 査 対 象 者				扶養世帯主 はす 場合は 必	居住の状況 (該当する項目に○印) 左記4の場合のみ記入	収入の有無(該当する項目に○印)		
調査年月日 被扶養者氏名	続柄	性別	生年月日			収入ありの場合 (裏面の項目3を参照のうえ金額を記入)		収入なしの場合
平成30年1月1日 ケン太 太郎 健保 業	00	妻	昭和 34年 1月 1日			☐	1. 同居 イ. 住居別荘 (毎月 万円) 2. 施設入所 3. 就学施設 4. その他別居 ロ. 仕送別荘 (毎月 万円)	1. 年金・月給 ⇒ 年間収入額 万円 2. 給与(パート含む) ⇒ 年間収入額 万円 3. 事業所得(自営事業) ⇒ 年間所得額 万円 4. 他() ⇒ 年間収入額 万円
【証明書必要】				☐	1. 同居 イ. 住居別荘 (毎月 万円) 2. 施設入所 3. 就学施設 4. その他別居 ロ. 仕送別荘 (毎月 万円)	1. 年金・月給 ⇒ 年間収入額 万円 2. 給与(パート含む) ⇒ 年間収入額 万円 3. 事業所得(自営事業) ⇒ 年間所得額 万円 4. 他() ⇒ 年間収入額 万円	1. 学生 2. その他	
				☐	1. 同居 イ. 住居別荘 (毎月 万円) 2. 施設入所 3. 就学施設 4. その他別居 ロ. 仕送別荘 (毎月 万円)	1. 年金・月給 ⇒ 年間収入額 万円 2. 給与(パート含む) ⇒ 年間収入額 万円 3. 事業所得(自営事業) ⇒ 年間所得額 万円 4. 他() ⇒ 年間収入額 万円	1. 学生 2. その他	

現在の私の被扶養者の状況について上記のとおり確認いたしました。

＜確認票名欄＞(自署の場合、捺印は不要)

被扶養者氏名	印	電 話	- -
--------	---	-----	-----

※画像はイメージであり、変更になる場合があります。

証明書の提出が必要な場合、【証明書必要】と印字されます。

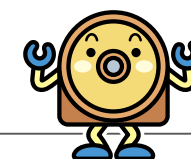
「被扶養者状況確認票」（10月下旬頃送付予定）とあわせて提出していただく証明書類の例

収入	収入の種類	証明書類（すべて写しでかまいません）	証明書類発行元および入手先
あり	年金収入	直近の年金振込通知書または 年金額改定通知書（見開きの葉書です）	・日本年金機構 ・各企業の厚生年金基金 または企業年金基金等
		* 源泉徴収票は認められません。 * 通知書がない場合は、年金が振込まれた預金通帳でもかまいません。 * 受給者名・金額が記載されているものを提出願います。	
	給与収入	直近3ヵ月分の給与明細書または令和3年（2021年）分の源泉徴収票 【専従者給与の方】 給与支払いされている方の令和3年（2021年）分の確定申告書（第二表）	・勤務先等 ・税務署 （専従者給与の方）
		* 源泉徴収票については、後日その内容に関して照会する場合があります。	
	事業等収入	令和3年（2021年）分の確定申告書（第一表）（第二表）	税務署
なし	学生	在学証明書（学生証でもかまいません）	学校等
	学生以外	令和4年（2022年）度の非課税証明書〔令和3年（2021年）1月1日～ 令和3年（2021年）12月31日の収入内容が記載されたもの〕	市区町村役所の 市民税課等
<u>施設入所、就学別居以外で別居している場合は、上記の証明書類とあわせて右記の証明書類が必要となります。</u>		直近3ヵ月分の仕送りの金額を証明するもの ・金融機関のご利用明細 ・預金通帳 ・インターネットバンキングの取引画面等	金融機関等
		* 送金日・送金額・送金人・受取人が明記されているものを提出願います。	

施設入所、就学別居以外で別居している場合は、上記の証明書類とあわせて右記の証明書類が必要となります。

《参考》被扶養者の主な認定基準について

収入限度額	被扶養者に収入がある場合は、被保険者の収入額の2分の1未満で次の収入基準を満たしていることが必要です。 ・60歳未満の場合、年間130万円(月額108,334円)未満であること ・60～74歳、または障害年金受給者は、年間180万円(月額15万円)未満であること ※「年間」とは、必ずしも1月～12月ではなく、現時点から将来へわたっての1年間で想定される収入で判定します。
収入の種類	①年金収入：老齢年金、企業年金、個人年金(一時金は除く)、障害年金、遺族年金、共済年金等 ②給与収入：所得税法で課税対象となっていないもの(通勤交通費等)を含む ③事業等収入：自営業、農業、漁業、自由業(保険の外交等)、不動産賃貸、投資(配当)、利子(有価証券等)、雑収入(原稿料、印税等) ※年金収入、給与収入、雑収入は、支払総額を基準とします。
別居の場合	別居者の収入が上記収入限度額未満で、かつ次の条件をすべて満たすことが必要です。 ・毎月必ず仕送りしていること ・別居者の収入月額より多い仕送りをしていること ・一定の標準生活額(1人月額5万円)以上の仕送りをしていること ※手渡しは認めておりませんので、送金額を証明できるものがが必要です。



※令和4年（2022年）4月1日時点で66歳以上の被扶養者のみを有する被保険者については、「扶養状況を確認するリーフレット」を送付いたします（「被扶養者状況確認票」および証明書類の提出は不要です）。

お問い合わせ先

任継・特退コールセンター

TEL 0120-033-566 受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）

2022年10月から適用 私たちの生活にも関わる法改正のポイント

短時間労働者（パートタイマー等）の健康保険の適用範囲拡大

短時間労働者の方で以下5つの条件すべてに該当する場合、施行後は健康保険の加入対象となります。

施行後の短時間労働者適用要件

- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
* 残業時間等所定労働時間以外は除く
- ☐ 2ヵ月を超える雇用見込
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ 学生ではない
- ☐ 被保険者数101人以上の企業に勤務

10月1日（予定）以降、日立健保ホームページでもご確認ください。



育児休業等期間中の保険料免除要件の見直し

これまでの、月末時点で育児休業等を取っている場合に当月の保険料が免除されていましたが、施行後は現行の要件に加えて、月の途中で2週間以上の育児休業等を取った場合も保険料が免除されます。なお、賞与の保険料は、1ヵ月を超える育児休業等を取った場合に限り免除される制度へ変更となります。

10月1日（予定）以降、日立健保ホームページでもご確認ください。



特退で2022年12月2日～2023年4月1日に70歳を迎えられる方の高齢受給者証の交付について

高齢受給者証の交付に際しては、事前に収入調査を行い、負担割合を判定します。

対象の方には、70歳の誕生月の1～2ヵ月前に申請書を送付しますので、申請書に収入の確認できる証明書を添付し、返信用封筒にてご返送願います。

なお、高齢受給者証は、70歳に到達された翌月1日（誕生日が1日の場合は誕生日）から使用が可能になります。

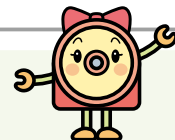
生年月日に応じた収入調査および高齢受給者証発送の時期は、下表のとおり予定しています。

生年月日	収入調査時期	高齢受給者証発送日	高齢受給者証使用可能日（発効日）
1952年12月2日～1953年 1月1日	2022年10月中旬	2022年12月20日頃	2023年 1月1日
1953年 1月2日～1953年 2月1日	2022年11月中旬	2023年 1月20日頃	2023年 2月1日
1953年 2月2日～1953年 3月1日	2022年12月中旬	2023年 2月20日頃	2023年 3月1日
1953年 3月2日～1953年 4月1日	2023年 1月中旬	2023年 3月20日頃	2023年 4月1日

お問い合わせ先

任継・特退専用コールセンター

TEL 0120-033-566 受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）



任継・特退・ご家族のみなさま

専用コールセンターのご案内

加入中の各種手続きや健診についてのお問い合わせは、下記コールセンターでお受けします。
保険証をお手元にご用意のうえ、番号にお間違いのないようおかけください。

各種手続き専用

TEL 0120-033-566

受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）

健診専用

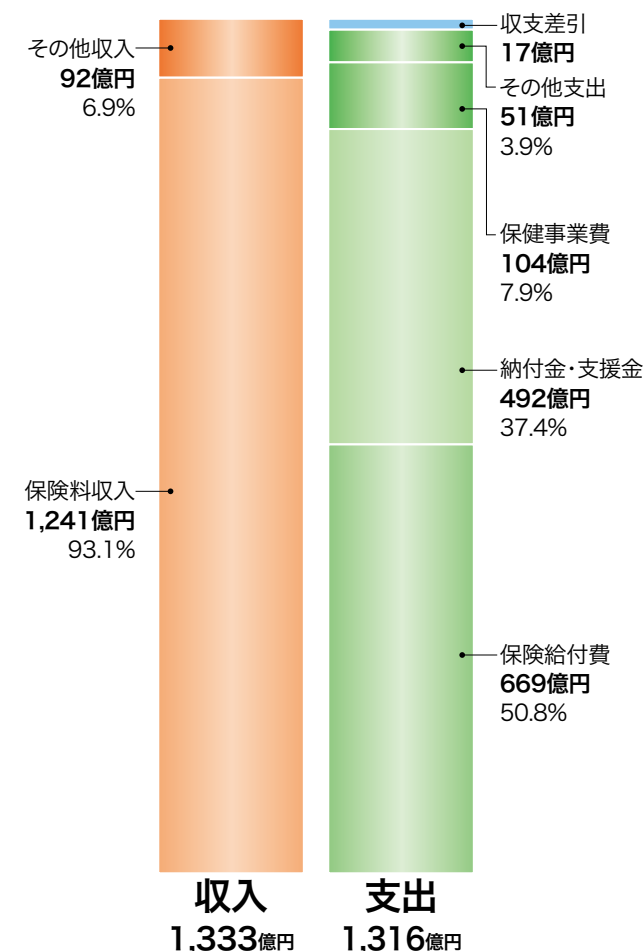
TEL 0120-047-489

受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）

日立健康保険組合の2021年度決算がまとまりました

7月8日に開催された日立健保2021年度決算組合会にて決議されました。

一般勘定

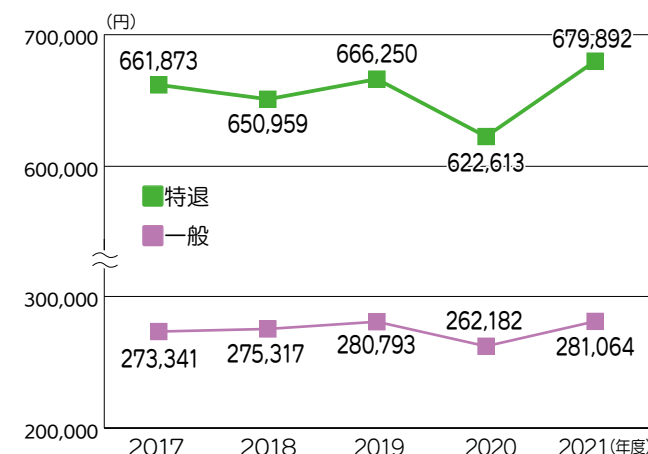


決算のポイント

収入は、予算並みを確保し、支出は、新型コロナウイルス感染症の影響で下回っていた保険給付費が従来水準に戻りました。収支としては、平均標準報酬月額・平均標準賞与額が伸びた影響等により、約17億円の黒字になりました。

支出の半分を占める保険給付費の1人当たり額は、一般・特退ともに過去5年で最も高くなりました。また高齢者納付金・支援金が支出全体の約37%を占めており、依然として大きな財政的負担となっていることに加え、高齢化により今後さらなる増加が確実視されています。みなさまにおかれましては、医療費節減のため、健康管理への意識をより一層高めていただくよう、お願い申し上げます。

◆被保険者1人当たり保険給付費額の推移（医療費の健保負担分）



基礎数値

項目	2021年度決算[A]	2020年度決算[B]	[A]－[B]
被保険者数	211,073人	220,198人	△9,125人
平均標準報酬月額	417,973円	413,677円	4,296円
平均標準賞与額	2,123,331円	2,036,355円	86,976円

介護勘定

基礎数値

項目	2021年度決算[A]	2020年度決算[B]	[A]－[B]
介護保険被保険者数	121,580人	125,666人	△4,086人
平均標準報酬月額	476,034円	473,008円	3,026円
平均標準賞与額	2,492,150円	2,391,999円	100,151円

収支

科目	2021年度決算[A]	2020年度決算[B]	[A]－[B]
収入合計(a)	174	167	7
支出合計(b)	169	166	3
収支(a)－(b)	5	1	4

※健保組合では、厚生労働省から通知される納付金の請求額に基づき、市区町村に代わって介護保険料を徴収し、国へ納付しています。

運動不足による
健康二次被害を予防

楽しく歩きながら
タメになる情報をゲット!

秋の健康 まなびウォーク!!

対象期間

2022.10.13(木)~2023.1.20(金)

歩数登録期間 2023.1.27(金)まで



参加賞

100
ポイント



対象者:日立健保加入者

エントリー方法:

1日でもMY HEALTH WALKING
に歩数を登録するとエントリー完了



達成賞

25万歩 100
ポイント

50万歩 200
ポイント

75万歩 400
ポイント



Wチャンス

50万歩達成かつアン
ケートで「希望する」
と回答した方の中か
ら抽選で

全国の地方新聞社厳選
カタログギフト

200名様に!



めざせ
75万歩!!

ヘルシー
すごろく
専用マップ



食事

睡眠

飲酒

腰痛

肩こり

高血
圧症

糖尿病

目の
疲れ

運動

ストレス
解消

生活習慣、
病気、症状改善など
ためになる
情報がたくさん!

キャンペーン詳細は、MY HEALTH WEB をご確認ください

日立健保

検索

<https://www.hitachi-kenpo.or.jp>



このバナーをクリック

